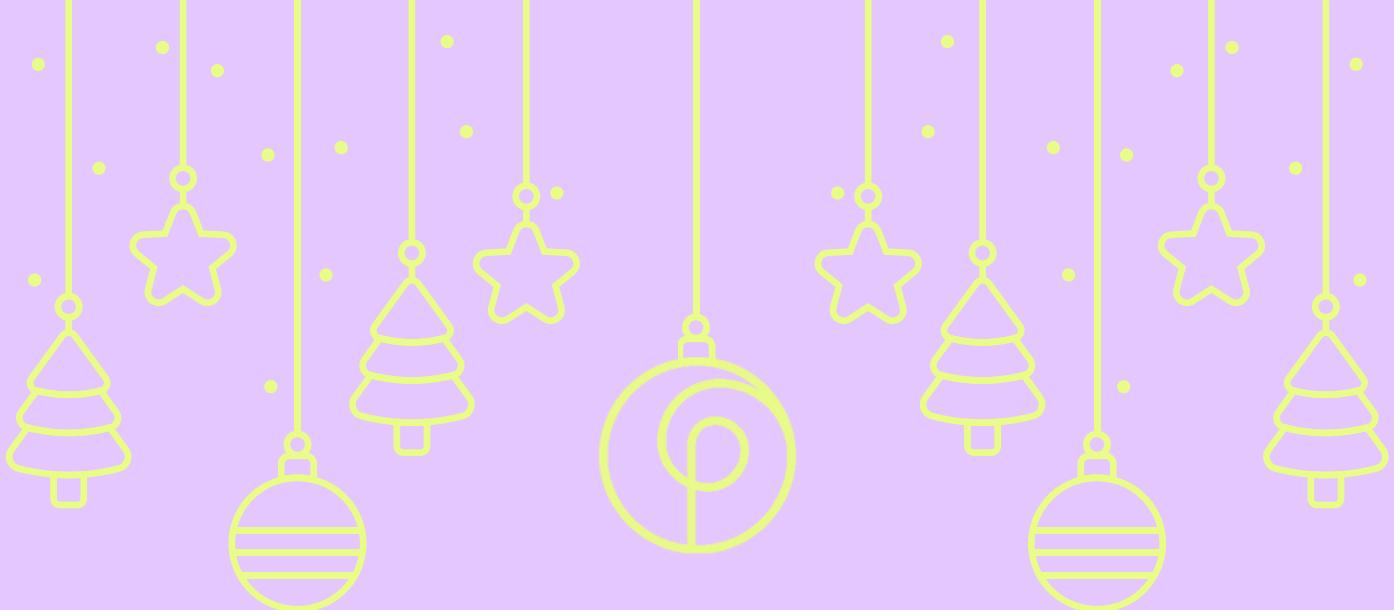


1. Dezember

Atme
dreimal
tief ein
und aus.



2. Dezember

**Schreib drei Dinge
auf, die du heute gut
gemacht hast.**

Auch Kleinigkeiten zählen.
Gerade die.

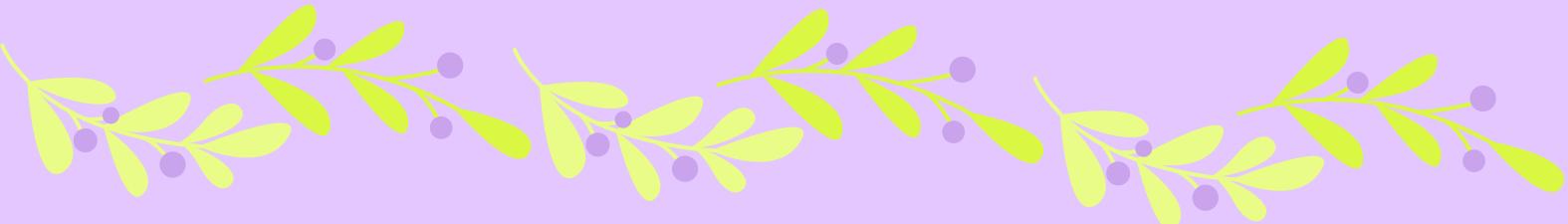


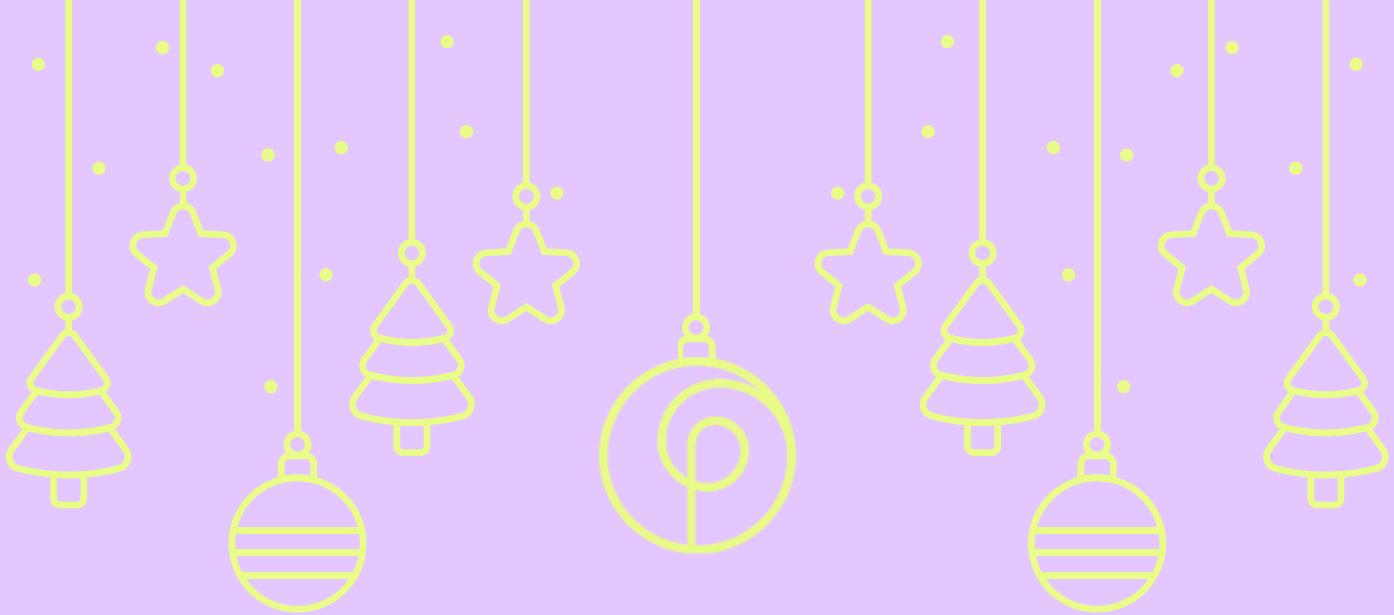


3. Dezember

**Sag heute einmal
bewusst „Nein“.**

Nur ein kleines Nein - aber
deins.

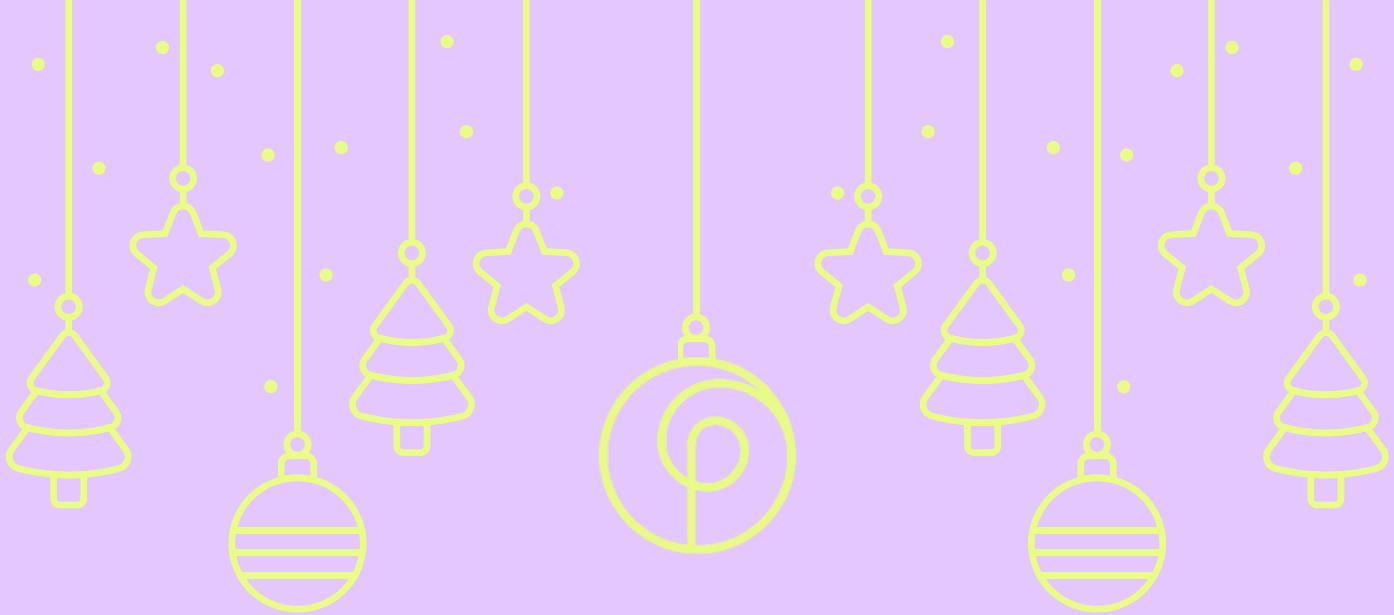




4. Dezember

**Lehne dich
zurück
und lass
Schultern und
Kiefer los.**

Du darfst
entspannen – auch
mitten im Tag.



5. Dezember

**Trink etwas Warmes
und tu dabei nichts
anderes.**

Lass dein Nervensystem kurz
herunterfahren.

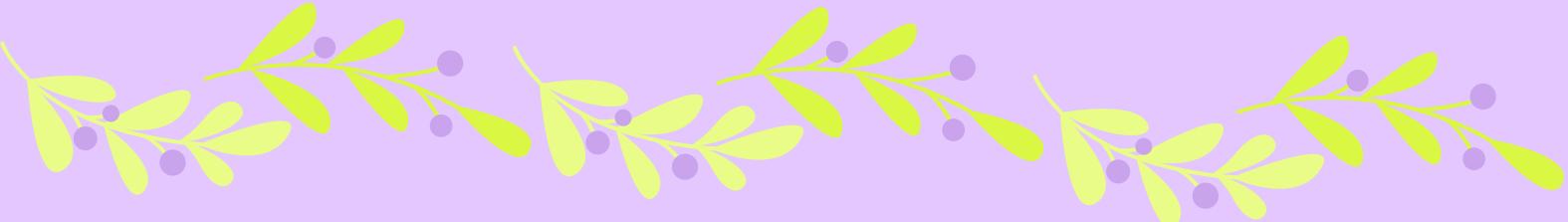


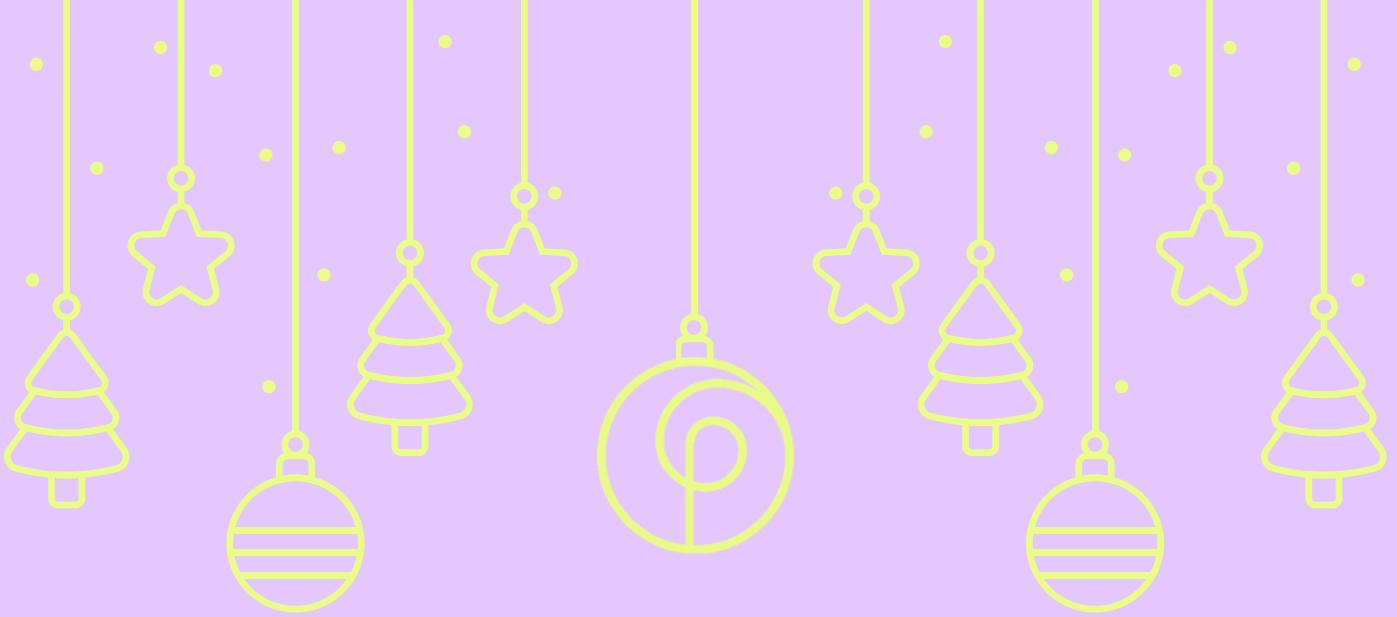


6. Dezember

**Mach heute
absichtlich etwas
langsam.**

Ein Gang durch den Flur.
Eine E-Mail.

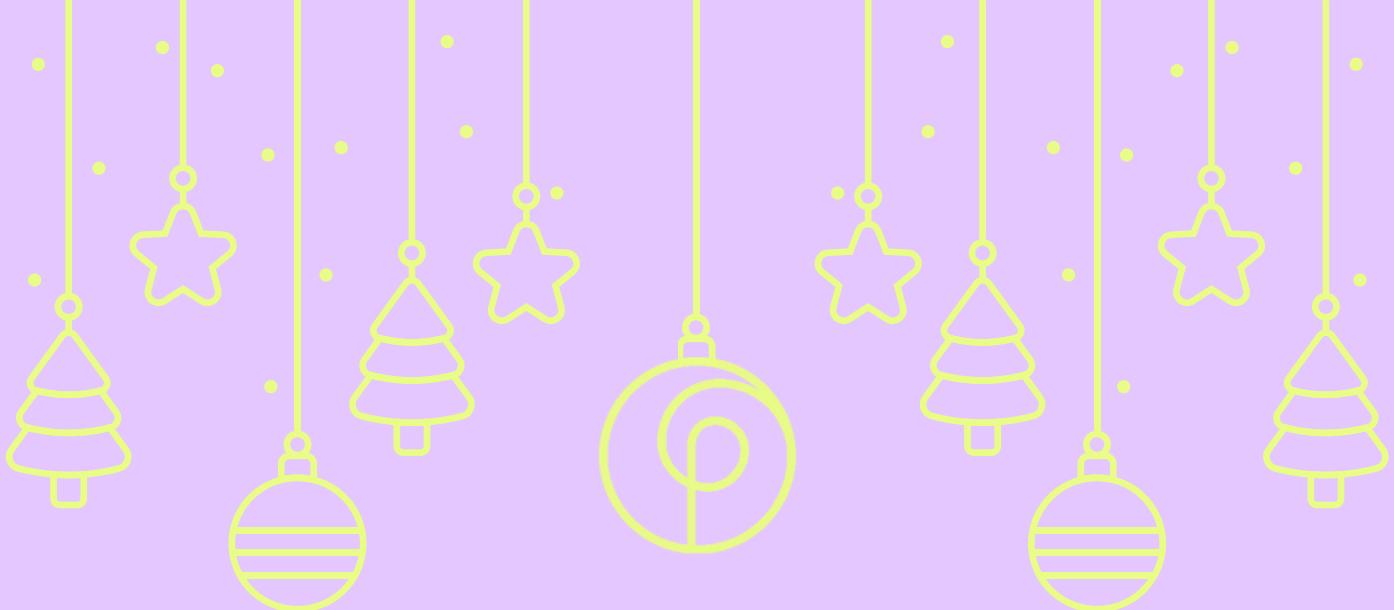




7. Dezember

**Sag dir
selbst:
„Ich bin
genug.“**

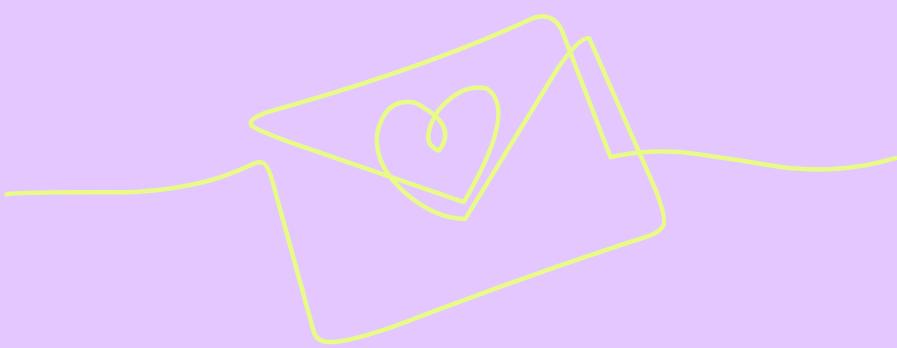
Wiederhole es
innerlich, bis es
glaubwürdig klingt.



8. Dezember

**Schreibe einer
Kollegin oder einem
Kollegen eine
freundliche Nachricht.**

Freundlichkeit entlastet – auch dich.

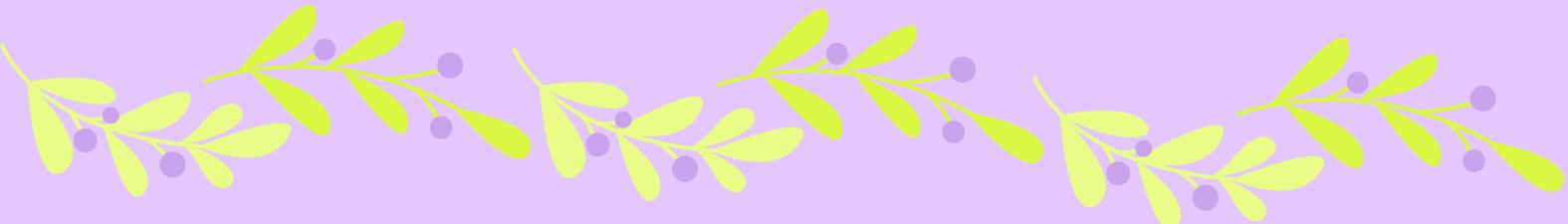


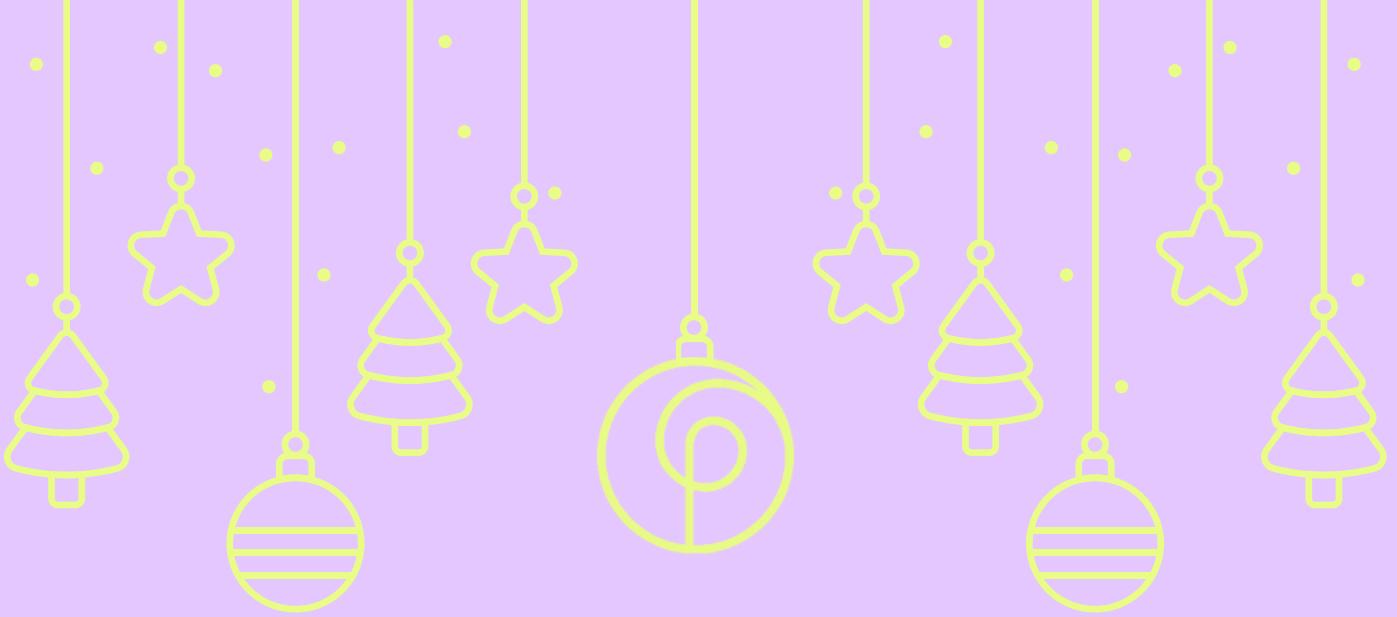


9. Dezember

**Mach kurz die Augen
zu und richte deine
Aufmerksamkeit
nach innen.**

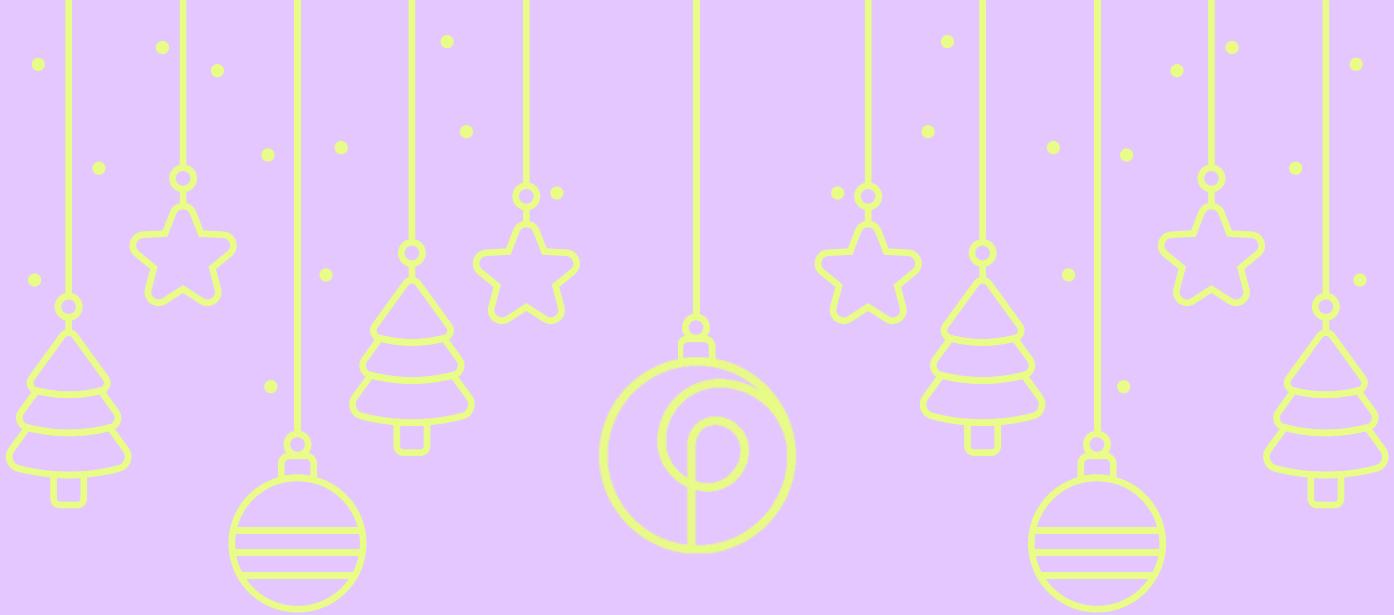
Wie geht es dir – ehrlich?





10. Dezember

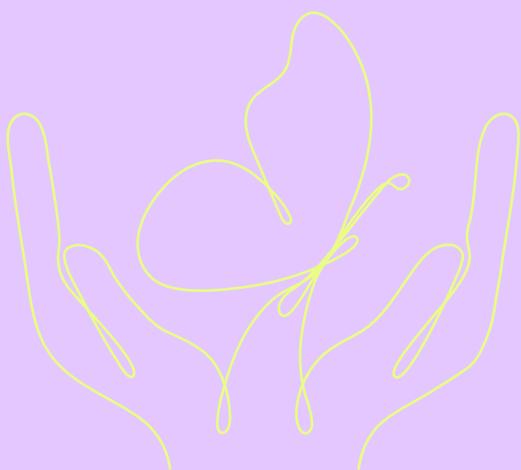
**Streck dich
und
bewege
dich für
eine
Minute.**



11. Dezember

**Erinnere dich an ein
Kind, das du in
letzter Zeit erreicht
hast.**

Und erlaube dir, stolz zu sein.

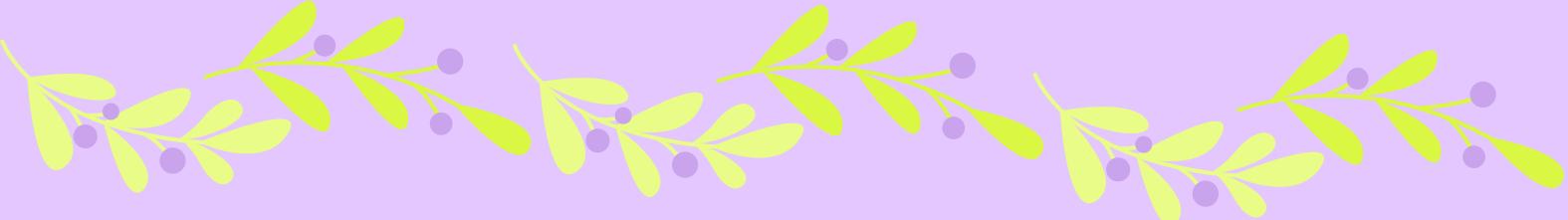


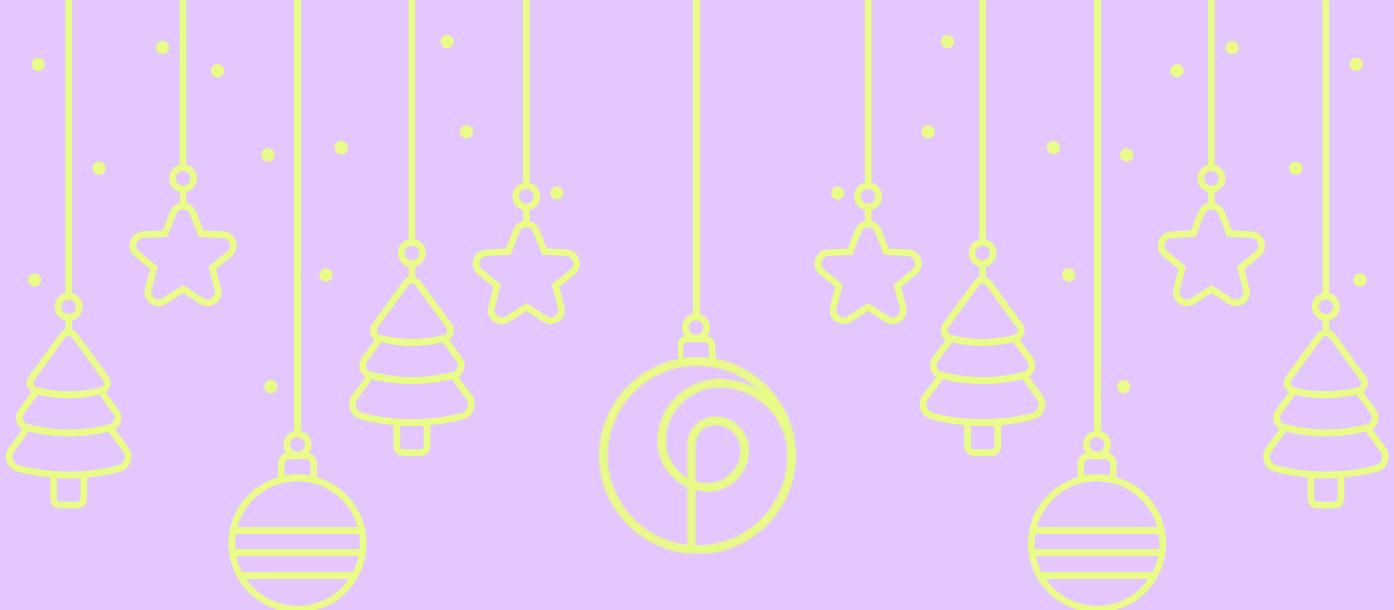


12. Dezember

**Atme bewusst,
bevor du reagierst.**

Dieser Moment dazwischen ist
Selbstwirksamkeit.

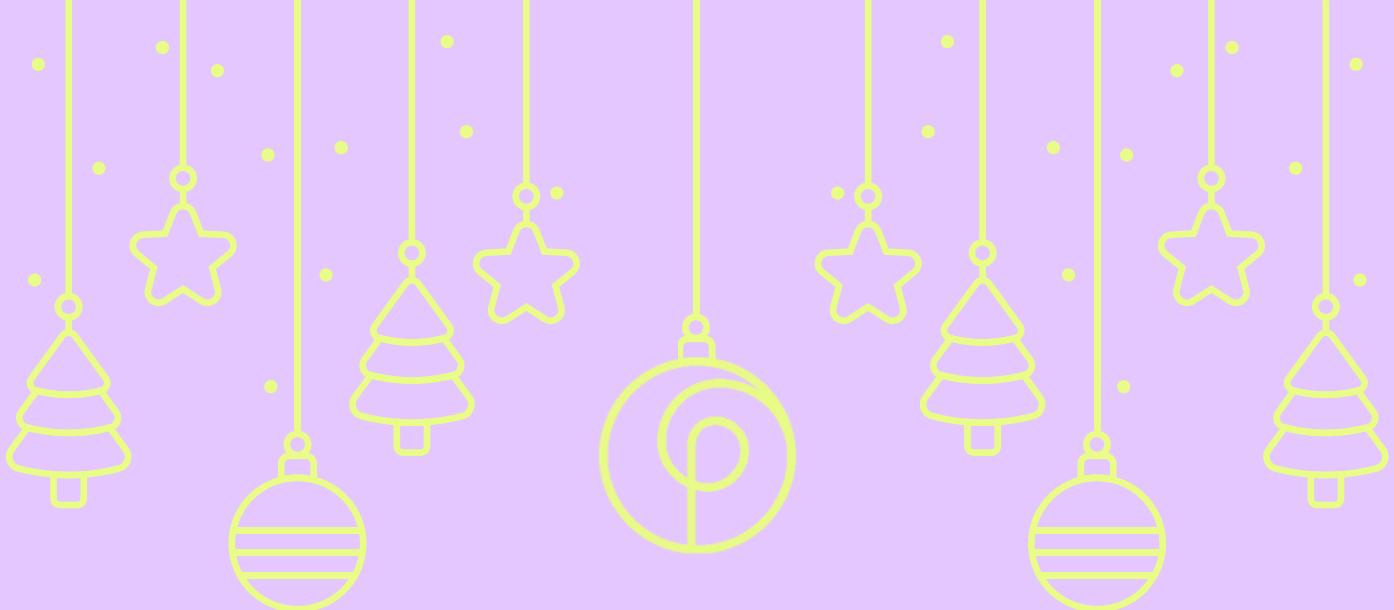




13. Dezember

**Sag heute zu
dir:
„Ich mache
genug.“**

Und lass die
Verantwortung da,
wo sie hingehört.



14. Dezember

**Mach kurz ein
Fenster auf und
atme kalte Luft ein.**

Erfrischung ist auch Regulation.

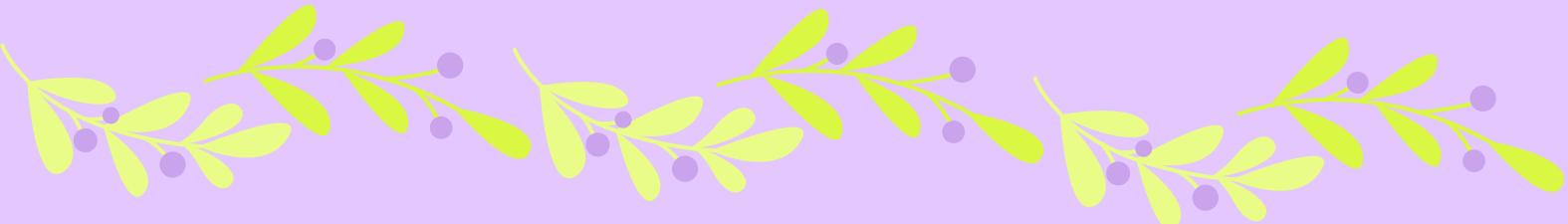


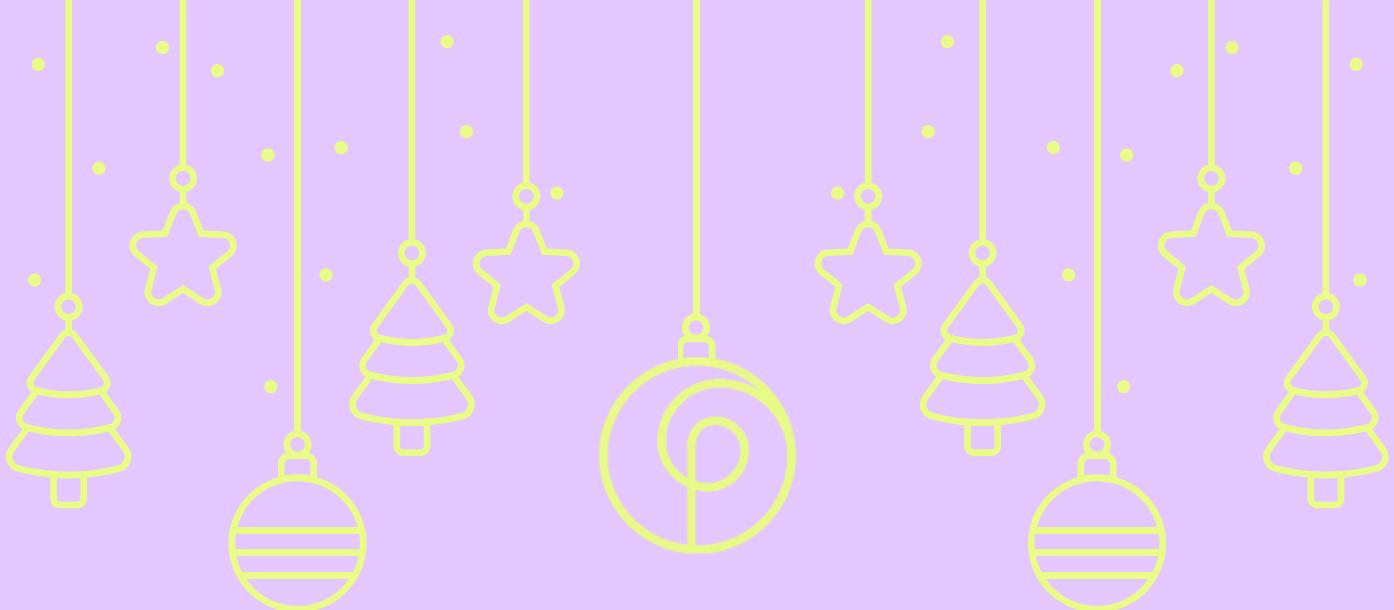


15. Dezember

**Überlege: Was
würde mir jetzt gut
tun – und mach es.**

Nicht später. Jetzt.

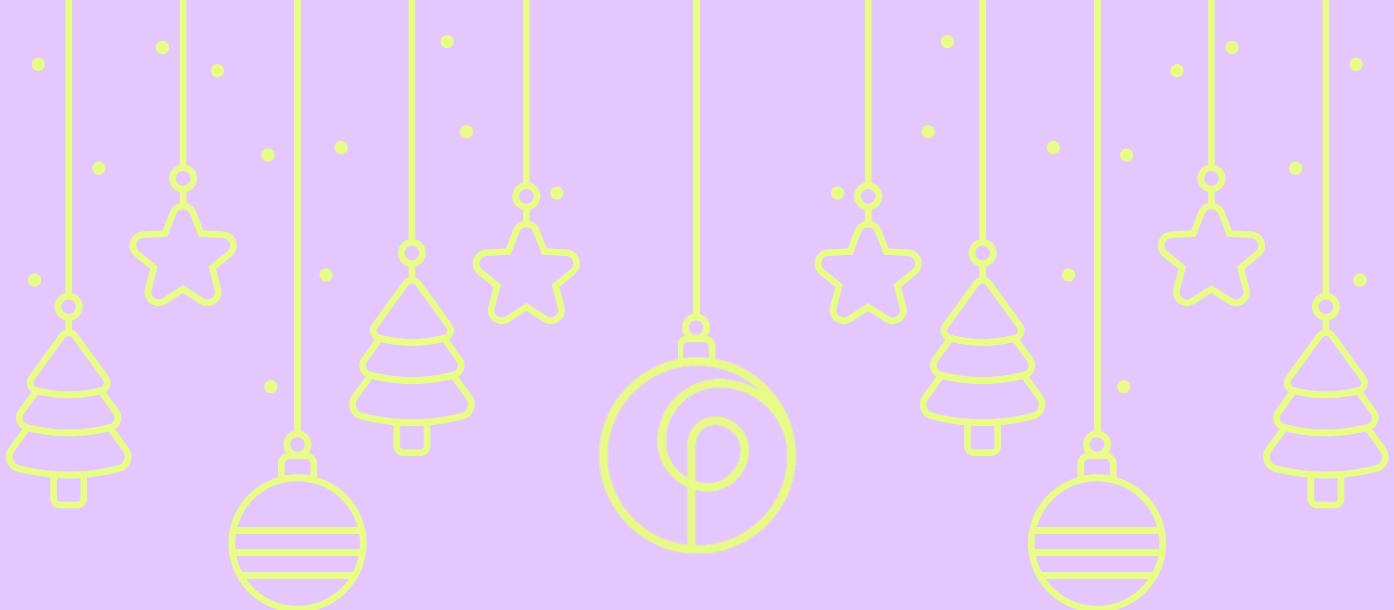




16. Dezember

**Lächle, auch
wenn dir
nicht danach
ist.**

Dein Körper
erinnert sich an
Leichtigkeit.



17. Dezember

**Erlaube dir heute,
etwas unperfekt zu
lassen.**

Unordnung darf auch Leben
heißen.

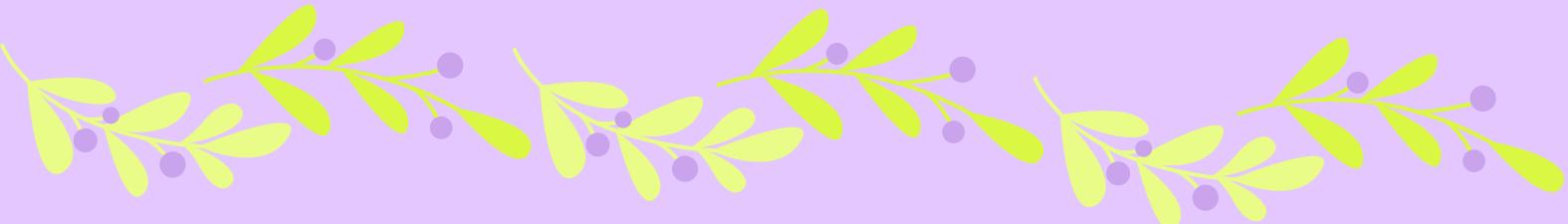


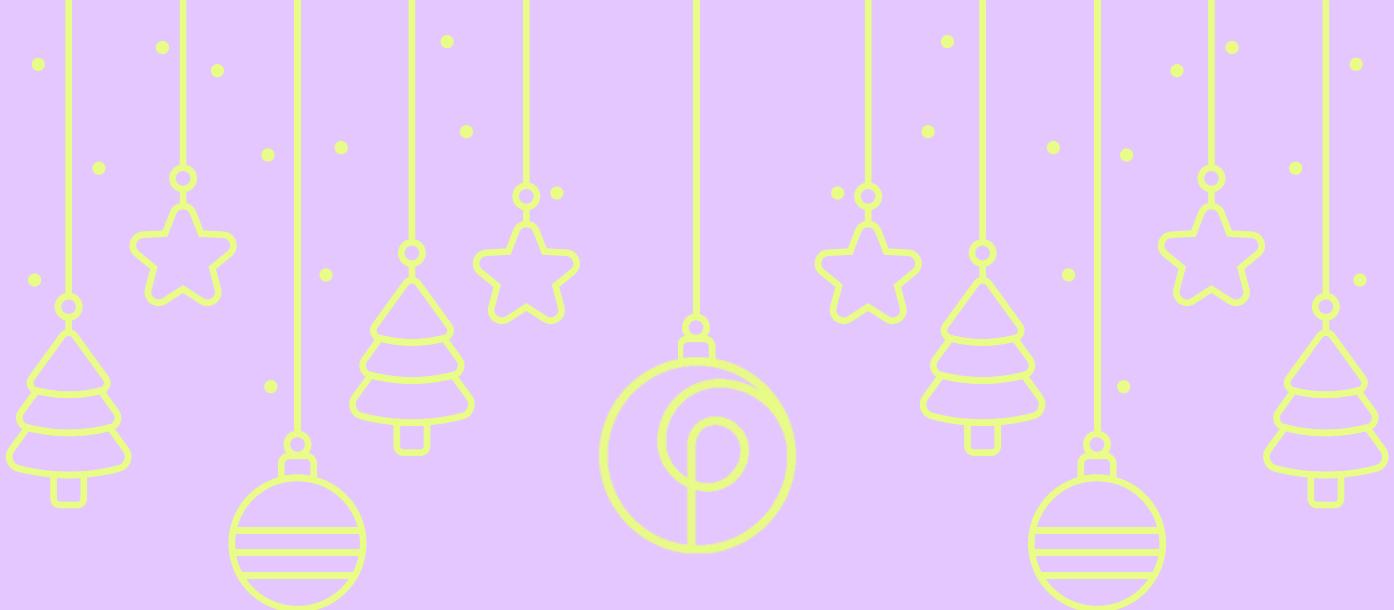


18. Dezember

**Mach heute eine
Sache nur für dich.**

Klein, still, ohne Begründung.

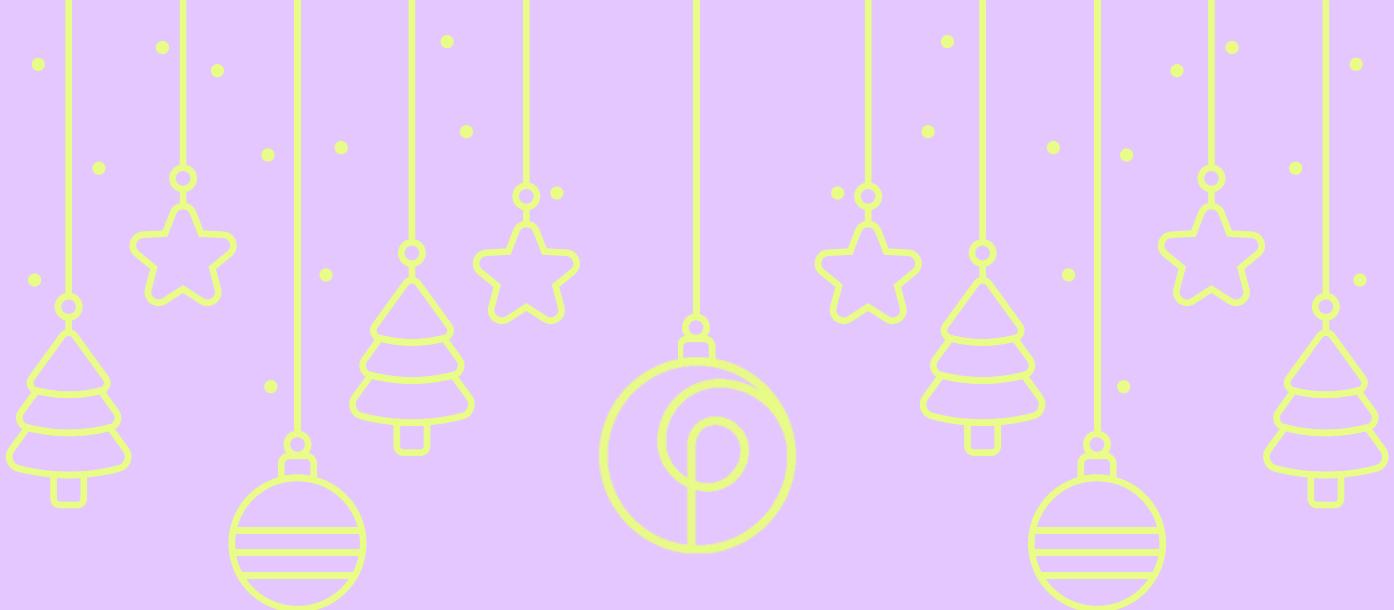




19. Dezember

**Sag innerlich:
„Ich bin
sicher genug,
um ruhig zu
bleiben.“**

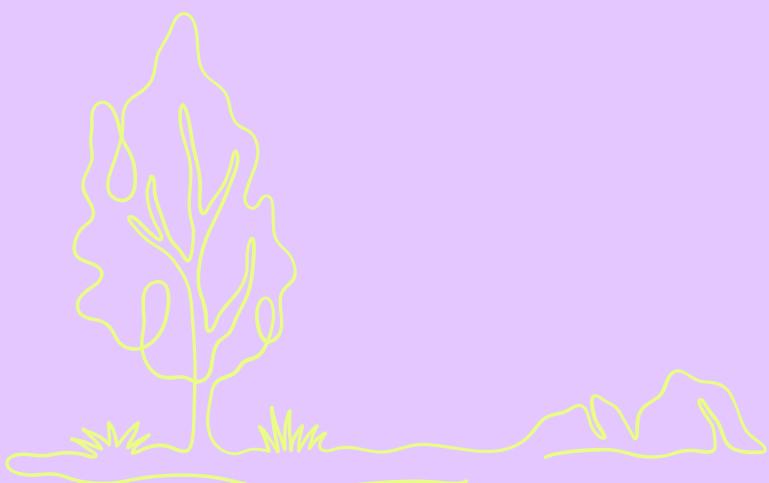
Das stärkt dein
Nervensystem.



20. Dezember

**Geh ein paar Schritte
nach draußen, wenn
du kannst.**

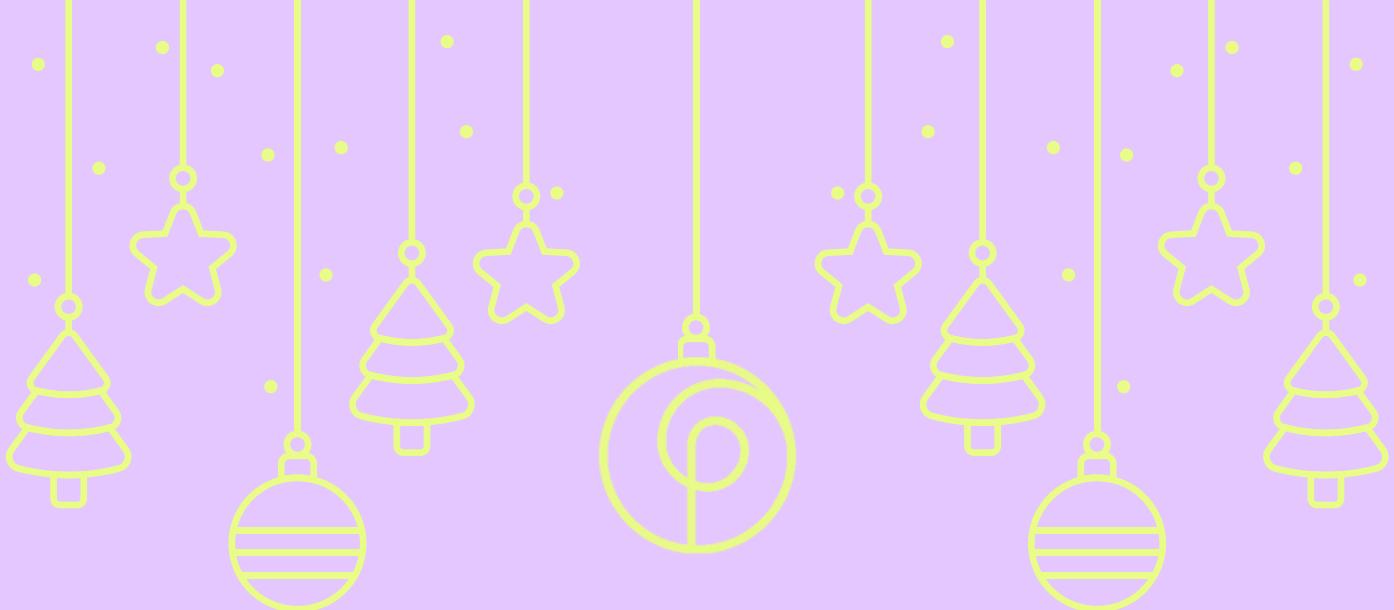
Bewegung ist das einfachste Mittel
gegen Stress.





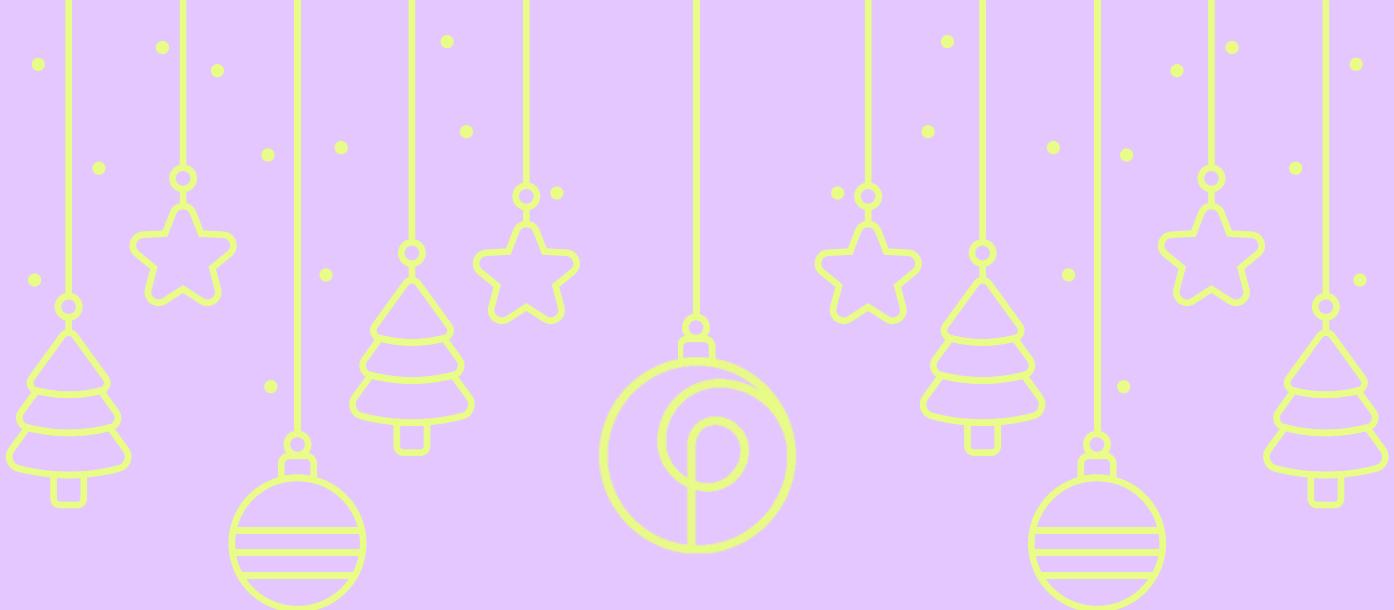
21. Dezember

**Schreib eine Sache
auf, auf die du dich
freust.**



22. Dezember

**Denk an
etwas, das
dieses Jahr
gut gelungen
ist.**



23. Dezember

**Tu heute bewusst
weniger.**

Weniger kann genug sein.





24. Dezember

**Atme ein und denke:
Ich darf zur Ruhe
kommen.**